



mercy care



# صحتك تهمنا

خريف/شتاء 2024

## اللقاحات الرئيسية التي يجب تلقيها هذا الخريف

لا يعد لقاح الإنفلونزا اللقاح الوحيد الذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحتك وصحة أسرتك هذا الشتاء. هذه اللقاحات الروتينية الأربعة مهمة - وكلها مغطاة من قبل Mercy Care.

### الإنفلونزا

يجب على كل فرد يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام. من الأفضل تلقي لقاحك في الخريف قبل أن يبدأ موسم الإنفلونزا في الازدياد.

### الالتهاب الرئوي

الالتهاب الرئوي هو التهاب بالرئة قد يسبب مرضاً شديداً للأطفال الصغار وكبار السن. يجب على جميع الأطفال دون سن 5 سنوات والبالغين فوق سن 65 عامًا تلقي

اللقاح. قد يحتاج الآخرون الذين يعانون من حالات طبية معينة إلى اللقاح أيضًا. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان يجب عليك أو على أطفالك الحصول على اللقاح.

### فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)

فيروس الجهاز التنفسي المخلوي هو فيروس شائع قد يسبب أعراضًا تشبه أعراض البرد. من المرجح أن يُدخّل كبار السن إلى المستشفى بسبب فيروس الجهاز

التنفسي المخلوي. يوصي الخبراء البالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر بالحصول على لقاح فيروس الجهاز التنفسي المخلوي. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان مناسبًا لك.

### كوفيد-19

مع تغير الفيروس، يمكن للقاحات الجديدة أن تحمي من أحدث السلالات الفيروسية. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان هناك لقاح جديد متاح، وما إذا كان يجب عليك الحصول عليه.

### شاهد:

ما هي اللقاحات التي يجب أن يحصل عليها البالغون؟



ما هي اللقاحات التي يجب أن يحصل عليها الأطفال؟



MercyCareAZ.org

MC-1739

# 6 استراتيجيات للحفاظ على الوزن الصحي

هل تريد أن تشعّر بأفضل حال وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري؟ جرب هذه النصائح ذات الوظيفتين.

إن الحفاظ على وزنك ضمن نطاق صحي قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية والسرطان وغيرها. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد الوزن الصحي المناسب لك. وإليك ستة تغييرات صغيرة في نمط حياتك قد تحدث فرقاً كبيراً في صحتك.

هل لا يمكنك إجراء جميع التغييرات؟ ابدأ بتغيير واحد واعمل على زيادتها. كل تغيير يقربك خطوة واحدة من تحقيق أهدافك الصحية.

## 1 تناول الفواكه والخضراوات

من الصعب - بل ومن المستحيل - أن تجعل كل وجبة صحية تماماً. ولكن تذكر: الخطوات الصغيرة تحدث فرقاً كبيراً. أضف شرائح الطماطم إلى الساندويتش أو التوت إلى الزبادي.

## 2 اختر الأطعمة الغنية بالألياف

كلما زادت الألياف التي تتناولها، قلَّ شعورك بالجوع بين الوجبات - وقلت احتمالية تناولك للوجبات الخفيفة غير الصحية. احصل على الألياف من الأطعمة مثل الخضراوات الورقية والحبوب الكاملة والأفوكادو واللوز.

## 3 اشرب الكثير من الماء

ليس سرّاً أن الماء جزء مهم من الصحة الجيدة ويمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع. يمكن أن يساعدك استبدال المشروبات السكرية بالماء أيضاً على إنقاص الوزن. حاول إعادة تدريب براعم التذوق لديك عن طريق إضافة فاكهة مثل شرائح الليمون أو الفراولة إلى الماء لإضفاء النكهة.

## 4 اخذ عقلك

إذا كنت من الأشخاص الذين يأكلون بصرياً، فقد تميل إلى تناول كل شيء في طبقك حتى عند شعورك بالامتلاء. هذا ليس بالأمر السيئ إذا كان طبقك يحتوي على كميات صحية. حاول استخدام طبق أصغر. وطابق كميتك بحجم الطبق.



## 5 التزم بجدول زمني

سينتظم التمثيل الغذائي والأمعاء وسكر الدم عندما تأكل في نفس الوقت كل يوم. وقد يكون لذلك تأثير كبير على وزنك. لا تقلق بشأن ما إذا كنت تتناول وجبة الإفطار في الساعة ٧ صباحاً أو ظهراً. ما عليك سوى اختيار وقت مناسب لك لتناول وجباتك أو تناول وجبة خفيفة. ثم حاول الحفاظ على ثبات الوقت.

## 6 استمر في الحركة

النشاط البدني هو المفتاح للوصول إلى وزن صحي. كما أن له العديد من الفوائد الأخرى، مثل منع الأمراض المزمنة وتحسين مزاجك. يوصي الخبراء بممارسة ساعتين ونصف من التمارين المعتدلة مثل المشي كل أسبوع. ويبلغ هذا حوالي ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع. ابدأ بشيء بسيط، مثل المشي لمدة ١٥ دقيقة بعد تناول وجبة الطعام.

يمكن أن تساعدك كل هذه الخطوات في إدارة وزنك والشعور بالارتياح. هل تريد تتبع تقدمك؟ سجّل الدخول إلى Mercy Care Health Assistant على [mercyar.es/healthasst](https://mercyar.es/healthasst) لتتبع مقاييس صحتك وإكمال الأنشطة الصحية.

هل تحتاج إلى تجديد؟ عليك تجديد تغطيتك في Medicaid كل عام.

ابحث عن إشعار التجديد في البريد. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [aet.na/fa24az-acc-1](https://aet.na/fa24az-acc-1) أو امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً لمعرفة المزيد.





## اسأل طبيب أطفال

# طفلي مصاب بنزلة برد / إنفلونزا / كوفيد-19. كيف يمكن أن يؤثر ذلك على الربو؟

- احصل على لقاحات الإنفلونزا وكوفيد-19.
- علّم طفلك أن يغسل يديه كثيرًا. وعلمه أن يتجنب لمس عينيه وأنفه وفمه.
- تأكد من أن طفلك يتبع خطة رعايته اليومية. أفضل طريقة لتجنب المشاكل المحتملة هي مساعدتهم على إبقاء الربو تحت السيطرة.

على مجاري الهواء. وقد يتخلص الأطفال الآخرون من نزلات البرد بسهولة أكبر. لكن الأطفال المصابين بالربو هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل خطيرة، بما في ذلك الالتهاب الرئوي. عندما يتعلق الأمر بحماية الأطفال المصابين بالربو، فإن الوقاية من المرض هي المفتاح، كما تقول Dr. Guilbert. جرب هذه النصائح:

الإصابة بالمرض ليست بالأمر السهل على أي شخص. ولكن قد يكون خطيرًا للغاية بالنسبة للأطفال المصابين بالربو. تظهر الأبحاث أن الأطفال المصابين بأمراض الرئة، مثل الربو، هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل خطيرة بسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا.

تفيد Dr. Theresa Guilbert, MD، "يمكن لأي فيروس تنفسي، بما في ذلك كوفيد-19، أن يجعل أعراض الربو أسوأ". وهي مديرة مركز الربو في Cincinnati Children's Hospital Medical Center. وهي أيضًا المتحدثة باسم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. "إنه المحفز الأكثر شيوعًا لنوبات الربو".

يعاني الأطفال المصابون بالربو بالفعل من التهاب في مجاري الهواء والرئتين. وتزيد الحمى والسعال المصاحبان لأمراض الجهاز التنفسي من الضغط

## هل تحتاج إلى مساعدة في إدارة حالة ما؟

يمكن لمدير الرعاية أن يخبرك بالمزيد عن حالتك. يمكنه أيضًا توصيلك بمقدم رعاية. هذه خدمة مغطاة للأعضاء الذين لديهم احتياجات صحية معينة.

تفضل بزيارة [mercycares.org/acc-rbha/care-management](https://mercycares.org/acc-rbha/care-management) لمعرفة ما إذا كانت إدارة الرعاية هي الخطوة الصحيحة لمساعدتك في إدارة صحتك.

# علامات الاكتئاب على مر العصور

قد يُصاب أي شخصٍ بالاكتئاب. إلا أن إمكانية العلاج منه عالية. ولكن الأعراض قد تختلف بين الفئات العمرية. إليك ما يجب الانتباه إليه في مراحل الحياة المختلفة.

## الأطفال

- مجادل أو مُتذمر أو منزعج بصورة أكبر
- متعب أو غاضب في الغالب
- مشكلات تخص التركيز في المدرسة
- الشعور بالنقص أو الذنب أو انعدام القيمة
- سلوكيات التدمير الذاتي أو الإيذاء الذاتي
- اضطرابات أو نوبات الغضب

## المراهقون

- الأداء السيئ في المدرسة
- متوتر أو غاضب في الغالب
- المبالغة في رد الفعل تجاه النقد
- الافتقار إلى الطاقة أو التحفيز أو الحماس
- تعاطي المواد مثل الكحول أو المخدرات
- ضعف الثقة بالنفس
- عدم الاهتمام بالمظهر
- إذا رأيت أيًا من هذه العلامات تظهر على شخص عزيز أو تظهر عليكِ، فتواصل مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) للحصول على المساعدة.

## Trualta للقائمين بالرعاية

هل ترعى أحد أفراد أسرتك المسنين أو أحد الأطفال أو الأشخاص ذوي الإعاقة في المنزل؟ احصل على تدريب وموارد مجانية للمساعدة في بناء مهارات الرعاية في المنزل.

قم بتعزيز الثقة وتقليل التوتر ومنع الإرهاق من خلال تعلم مهارات الرعاية. قم بإنشاء حساب على الإنترنت لقراءة المقالات ومشاهدة الندوات عبر الإنترنت ومقاطع الفيديو حول رعاية من تحب.

سجّل على موقع [mercycares.trualta.com](http://mercycares.trualta.com)



## البالغون

- منزعج، و/أو محبط و/أو حاد المزاج
- و/أو غاضب في الغالب
- فقدان الاهتمام بالتواصل الاجتماعي والهوايات
- متوتر أو غاضب أو كسول
- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب الشديد
- صعوبة كبيرة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات
- كما قد يشعر البالغون الأكبر سنًا بالقلق أو الارتباك أو العجز أو البكاء بسرعة

## الأمهات الجدد (ما يسمى باكتئاب ما بعد الولادة)

- الشعور بالارتباك أو "الفراغ"
- الانفصال عن الطفل
- نوبات الهلع

## تقديم المساعدة في أزمة الصحة السلوكية

يمكن لأعضاء Mercy Care الاتصال بخط الأزمات الخاص بالصحة السلوكية في أريزونا المتاح على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام أسبوعيًا. اتصل على الرقم **1-844-534-HOPE (4673)** أو أرسل كلمة HOPE في رسالة نصية إلى الرقم **4HOPE (44673)**. وتتوفر خدمة دعم الدردشة على الموقع الإلكتروني [crisis.solari-inc.org/start-a-chat](http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat).

يمكن أن يساعد موظفو خط الأزمات في:

- تقديم دعم الأزمات عبر الهاتف
- إرسال الفرق المتنقلة للأزمات لدعمك
- ترتيب وسيلة نقل لاصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في ترتيب المشورة أو الاتصال بمقدم خدمات المرضى الخارجيين المعني بحالتك
- توفير خيارات للتعامل مع الحالات العاجلة
- إذا كنت تشعر بعدم الأمان في المنزل

### خطوط الأزمات القبلية:

- محمية سان كارلوس أباتشي: **1-866-495-6735**
- مجتمعات نهر جيلا وأكتشن الهندية: **1-800-259-3449**
- المجتمع الهندي في سولت ريفر وبيما وماريكوبا: **1-855-331-6432**
- شعب فورت ماكدويل يافاباي: **480-461-8888**
- شعب توهونو أودهام في مقاطعة سان لوسي: **480-461-8888**
- شعب توهونو أودهام: **1-844-423-8759**
- قبيلة باسكوا ياكى: توسان **520-591-7206**; غوادالوبي **480-736-4943**
- قبيلة وايت ماونت أباتشي: **928-338-4811**
- شعب نافاجو: **928-551-0508**

**خط الأزمات للمحاربين القدامى: 988**، اضغط على 1

**988 خط إنقاذ الحياة لحالات الانتحار والأزمات: 988**

**الخط الوطني للرسائل النصية خلال الأزمات:** أرسل كلمة HOME في رسالة نصية إلى الرقم **741741**. تتوفر خدمة دعم الدردشة على الموقع الإلكتروني [crisistextline.org/text-us](http://crisistextline.org/text-us).

**خط إنقاذ حياة المراهقين:** اتصل على الرقم **602-248-TEEN (8336)** أو أرسل رسالة نصية إليه

إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، فاتصل بالخط الساخن على الرقم **602-347-1100**. احصل على الدعم على مدار 24 ساعة يوميًا/7 أيام أسبوعيًا من أخصائي مدرب على دعم الأقران. اتصل دومًا على الرقم **911** في الحالات المهددة للحياة.

## كيف أتحدث إلى شخص ما بشأن الانتحار؟

في بعض الأحيان عندما يعاني شخص عزيز في حياته، قد يفكر في الانتحار. من المهم معرفة علامات الإنذار وطلب المساعدة.

ربما يذكر أنه يرغب في الموت أو يتحدث عن شعوره باليأس، أو ليس لديه هدف أو يشعر بأنه عبء على الآخرين. استمع إليه بعناية. أعلمه أنك موجود هنا لأجله. أوصله بالموارد.

وفي أحيان أخرى يفكر شخص عزيز في الانتحار ولكنه لا يخبر أحدًا. ابحث عن علامات الإنذار مثل الانطواء، أو النوم كثيرًا أو قليلًا، أو زيادة تعاطي المخدرات أو الكحوليات، أو الشعور بالقلق أو الانفصال أو التهور. اسأله إذا كان يفكر في الانتحار. أعلمه أن الانتحار مسألة خطيرة. أوصله بالموارد.

خط إنقاذ الحياة من الانتحار والأزمات هو خدمة وطنية مجانية. يتوفر المرشدون المدربون على مدار 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع. ويقدمون الدعم باللغتين الإنجليزية والإسبانية. اتصل بخط إنقاذ الحياة على **988** أو أرسل رسالة نصية إليه أو تفضل بزيارة [988lifeline.org](http://988lifeline.org) للدردشة.

### مزيد من الموارد:

- [save.org](http://save.org)
- [988lifeline.org/help-someone-else](http://988lifeline.org/help-someone-else)
- [bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence](http://bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence)
- [mercycaarez.org/crisis-services](http://mercycaarez.org/crisis-services)



**شاهد:**  
كيف أتحدث مع شخص ما عن الانتحار؟

# هل تعرف MAT؟

يرمز MAT إلى العلاج بمساعدة الأدوية. ويتضمن استخدام الأدوية المعتمدة والعلاجات السلوكية، مثل الاستشارات، لعلاج اضطرابات تعاطي المخدرات. كما قد يُعرف هذا العلاج باسم MOUD أو اضطراب تعاطي المواد الأفيونية.

عندما يتعاطى الناس المواد الأفيونية، قد تصبح أجسادهم مدمنة لها أو معتمدة عليها. وإذا لم تكن المواد الأفيونية في أجسامهم، فقد يشعرون بالأعراض الانسحابية للمواد الأفيونية. قد تشمل الأعراض الانسحابية للمواد الأفيونية الإسهال وتقلصات البطن والغثيان والقيء وسرعة ضربات القلب والرغبة الشديدة في تناول المواد الأفيونية. عندما تكون مستعداً للتواصل مع العلاج بمساعدة الأدوية (MAT)، قد تساعد هذه الأدوية في تعافيك من إدمان المواد الأفيونية.

• **يأتي الميثادون** في جرعة سائلة أو حبوب. قد يوفر تحكماً أفضل في الأعراض الانسحابية والرغبة الشديدة لمستخدمي المواد الأفيونية على المدى الطويل.

• يقلل **البوبرينورفين** الرغبة الشديدة في تناول المواد الأفيونية. قد يأتي على شكل حبوب أو شرائح فموية أو يُزرع تحت الجلد لمدة 6 أشهر.

• **النالتريكسون**، الذي يمكن تناوله كحبة يوميًا أو حقنة شهريًا، يعمل بشكل مختلف قليلاً. إذا بدأ شخص يتناول النالتريكسون في تعاطي المواد الأفيونية مجدداً، يمنع النالتريكسون التأثيرات "العالية" والمهدئة.

## يمكن للعلاج بمساعدة الأدوية (MAT) أن يدعمك

ستكون علاقتك مع العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) أكثر من مجرد أدوية. كجزء من رعايتك، ستحصل على علاج الصحة السلوكية مثل الاستشارات. لدى بعض مقدمي الرعاية لدينا مواقع تُسمى نقاط الوصول للعلاج بمساعدة الأدوية (MAT)، وهي مُتاحة على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

تتعاقد Mercy Care مع العديد من مقدمي الرعاية الذين يقدمون خدمات العلاج بمساعدة الأدوية (MAT). وهم مستعدون لتقديمك إلى العلاج بمساعدة الأدوية (MAT). يمكنهم أن يظهرها لك كيف يمكن للعلاج بمساعدة الأدوية (MAT) مساعدتك لتبدأ طريق التعافي والصحة والعافية. بالنسبة إلى المواقع القريبة منك، تفضل بزيارة [DoYouKnowMAT.com](http://DoYouKnowMAT.com).

عندما تكون مستعداً، سنكون موجودين هنا. يمكننا توصيلك بالعلاج بمساعدة الأدوية (MAT) أو بأي علاج ودعم مناسبين لك. حتى تكون مستعداً، نريد أن تبقى أنت وأحبائك بأمان.

• لا تشارك الإبر أو تُعد استخدامها ولا تخط بين الأدوية.

• احصل على رعاية طبية إذا شعرت بأنك لست على ما يُرام (من الناحية البدنية أو العقلية).



## ماذا عليك فعله في حالة تناول جرعة زائدة

تذكر هذه الخطوات إذا تناول شخص ما جرعة زائدة من المواد الأفيونية.

**الخطوة 1:** اتصل للحصول على المساعدة (اتصل على 911).

**الخطوة 2:** تحقق من علامات تناول جرعة زائدة من المواد الأفيونية:

- لا يمكنك إيقاظ شخص ما عن طريق الاتصال به أو فرك عظم صدره.
- التنفس الضحل، أو نبض القلب البطيء أو إصدار صوت الاختناق (خشخشة الموت).
- الشفاه أو الأظافر تتحول إلى اللون الأزرق / الأرجواني.
- حدقة العين صغيرة للغاية.

**الخطوة 3:** دعم تنفس الشخص. إذا لم يكن الأكسجين متاحاً، يمكن أن يكون التنفس الاصطناعي (الإنعاش من الفم إلى الفم) فعالاً للغاية.

**الخطوة 4:** راقب استجابة الشخص وتنفسه حتى وصول المساعدة الطارئة.

**الخطوة 5:** أعط الشخص عقار نالوكسون (NARCAN)، وهو عقار يمكنه عكس آثار الجرعة الزائدة. يمكنك الحصول على عقار نالوكسون (NARCAN) دون وصفة طبية في الصيدلية، ومن طبيبك الخاص وفي العديد من مراكز الصحة المجتمعية والمنظمات.



# البرامج الممولة من المنح للمساعدة في التعافي والصحة العقلية

## منحة الاستجابة للمواد الأفيونية من الولاية (SOR)

تساعد منحة الاستجابة للمواد الأفيونية من الولاية (SOR) على منح إمكانية الوصول إلى العلاج بمساعدة الأدوية (MAT)، والرعاية المتكاملة، وخدمات التعافي من إدمان تعاطي المواد الأفيونية والمنشطات. للحصول على المعلومات حول العلاج من إدمان المواد الأفيونية، تفضل بزيارة [mercycares.org/opioids-substance-use.html](http://mercycares.org/opioids-substance-use.html)

اتصل بخدمات الأعضاء من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (TTY 711) للاتصال بالرعاية. يمكن لأعضاء ACC-RBHA الذين شُخصت إصابتهم بمرض عقلي خطير (SMI) الاتصال على الرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (TTY 711) على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

هل تعلم أن Mercy Care تساعد في إدارة تمويل المنح للتعافي والصحة العقلية لمقدمي رعاية الصحة السلوكية؟ أصبح التمويل ممكنًا بواسطة إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (SAMHSA). حتى لو لم تغطّ مزايَا AHCCCS بعض هذه الخدمات، قد لا تزال قادرًا على تلقي العلاج من خلال البرامج الممولة بالمنح الموضحة أدناه. كما تساعد هذه البرامج الأشخاص غير المؤمن عليهم.

## المنحة الإجمالية للعلاج من تعاطي المخدرات (SUBG)

تقدم المنحة الإجمالية للعلاج من تعاطي المخدرات (SUBG) خدمات علاج تعاطي المخدرات إلى البالغين والشباب. للحصول على معلومات حول تمويل المنحة الإجمالية للعلاج من تعاطي المخدرات (SUBG)، تفضل بزيارة [mercycares.org/substance-use-block-grant.html](http://mercycares.org/substance-use-block-grant.html)

## المنحة الإجمالية للصحة العقلية (MHBG)

تقدم MHBG خدمات علاج الصحة العقلية إلى:

- البالغين الذين شُخصت إصابتهم بمرض عقلي خطير (SMI).
- الأطفال الذين يعانون من اضطراب عاطفي خطير.
- الأشخاص الذين يمرون بالنوبة الأولى من الذهان (FEP).

للحصول على المعلومات حول تمويل MHBG، تفضل بزيارة [mercycares.org/mental-health-block-grant.html](http://mercycares.org/mental-health-block-grant.html)

# قياس الكفاءة الثقافية

نحن ملتزمون تجاه أعضائنا وراعتهم. وهذا الأمر مهم للغاية بالنسبة إلينا. ولهذا السبب نقضي الكثير من الوقت والجهد للتأكد من أن الكفاءة الثقافية جزء من كل شيء نفعله. ويعني ذلك أننا نحترم معتقداتك وثقافتك. كما يعني أننا نتفهم احتياجاتك اللغوية.

نطلب من مقدمي الرعاية لدينا دعم الأعضاء بالخدمات الحساسة ثقافيًا. ويستخدمون معايير الخدمات المناسبة من الناحية الثقافية واللغوية (CLAS) كدليل. نتأكد هذه المعايير من أن الخدمات تحترم ثقافتك واحتياجاتك اللغوية.

لدينا قسمان في Mercy Care لمراقبة كيف يؤدي مقدمو الرعاية عن كُتب. وهما إدارة الكفاءة الثقافية والجودة. وتقدمان الدعم لمقدمي الرعاية. وتتأكدان من أن الأعضاء يتلقون الخدمات بالطريقة المناسبة. وتساعدان على التأكد من أننا نحسن دائمًا الخدمات الحساسة لثقافتك وطريقة حياتك.

## تحسين الرعاية التي تحصل عليها

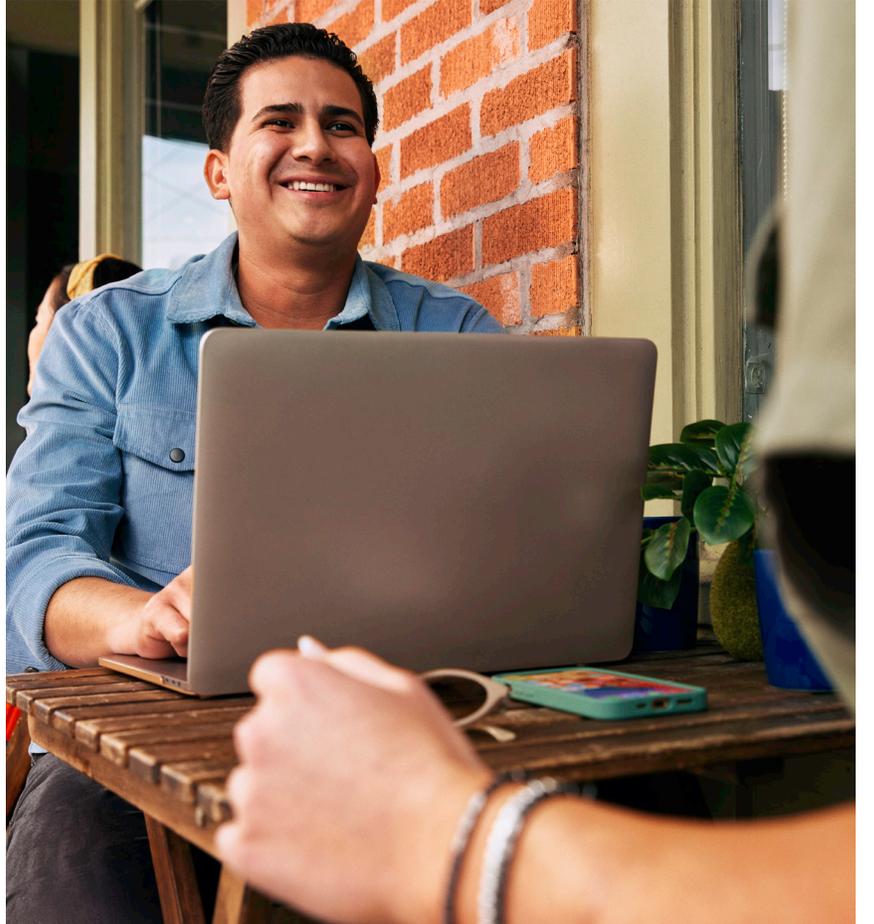
تتمتع Mercy Care ببرنامج تحسين الجودة (QI) الذي يحدد الأهداف لتحسين صحتك وجودة الرعاية التي تحصل عليها. من المهم بالنسبة لنا أن يتمكن الأعضاء من الوصول إلى الرعاية بسهولة. إذا كنت تواجه مشكلة في الرعاية الصحية التي تحصل عليها، يرجى الاتصال بنا وإخبارنا بذلك. نريد التأكد من حصولك على أعلى جودة ممكنة للرعاية الصحية!

### نقاط القوة لعام 2023:

- مساعدة الأعضاء المصابين بمرض السكري على التحكم في مستويات السكر في الدم
- مساعدة الأعضاء المصابين بارتفاع ضغط الدم على الحفاظ عليه في النطاق الصحيح
- زيارة الأطفال للفحص الصحي مرة واحدة على الأقل في السنة
- التأكد من حصول العضوات الحوامل على رعاية ما قبل الولادة وما بعد الولادة في الوقت المناسب
- التأكد من رضا الأعضاء عن Mercy Care

### فرص 2024:

- التأكد من حصول الأطفال على جميع اللقاحات المطلوبة قبل عيد ميلادهم الثاني
- مساعدة الأعضاء الإناث على إجراء فحوصات صحية، بما في ذلك اختبارات مسحة عنق الرحم (PAP)
- يمكنك الاتصال برقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة الهوية الخاصة بك لمعرفة المزيد أو للحصول على نسخة من هذه المعلومات كتابيًا.



تُنشر **صحتك تهمننا**  
لأعضاء Mercy Care.

4750 S. 44th Place, Suite 150,  
Phoenix, AZ 85040.

هذه المعلومات هي معلومات صحية عامة وينبغي ألا تحل محل المشورة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الذي تتعامل معه. اسأل دائمًا مقدم رعايتك عن احتياجاتك من الرعاية الصحية.

تتولى Aetna Medicaid Administrators, LLC، إحدى شركات Aetna، إدارة Mercy Care.

اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، أو خط التمريض المتاح على مدار 24 ساعة:  
**602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (TTY 711).**

**يمكن أيضًا لأعضاء ACC-RBHA المصابين بمرض عقلي خطير (SMI) الاتصال على الرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (TTY 711).**

[MercyCareAZ.org](http://MercyCareAZ.org)

### كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من خدمات أعضاء Mercy Care مجانًا. كما يمكنهم إرسال دليل مقدمي الخدمات إليك مجانًا.

أو انتقل إلى [MercyCareAZ.org](http://MercyCareAZ.org) لعرض كل من الموارد. ما عليك سوى تحديد خطتك والنقر فوق "النماذج والمواد".



## العدالة الصحية واضحة

تتمثل مهمة Mercy Care في مساعدة أعضائنا على عيش حياة أكثر صحة وتحقيق أقصى إمكاناتهم. إحدى الطرق التي نقوم بها بذلك هي التركيز على المساواة في الصحة والتي تضمن أن تكون الرعاية التي تتلقاها عادلة وميسورة التكلفة ومركزة على الشخص لتناسب احتياجاتك.

هناك عوامل اجتماعية، تُعرف باسم المحددات الاجتماعية للصحة، التي تشكل دورًا كبيرًا في عافيتك. قد تتضمن بعض هذه العوامل الوصول إلى الأطعمة الصحية والسكن والتعليم وفرص العمل.

إليك بعض موارد الصحة والعافية التي يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم:

### Health-e-Arizona

يمكنك تجديد مزايا AHCCCS الخاصة بك، والتحقق من التغطية وتحديث معلوماتك.

انتقل إلى [healtharizonaplus.gov](http://healtharizonaplus.gov)

### ARIZONA@WORK

يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على وظيفة.

انتقل إلى [arizonaatwork.com](http://arizonaatwork.com)

### Arizona 2-1-1

يمكنك العثور على المعلومات حول خدمات التوظيف والخدمات العائلية، والطعام، والملابس والمأوى، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تتعرض للعنف الأسري.

انتقل إلى [211arizona.org](http://211arizona.org) أو اتصل على الرقم 211.

### تعاطي المخدرات والصحة العقلية

يمكنك تحديد مواقع علاج الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.

انتقل إلى

[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov) أو اتصل على الرقم 1-877-726-4727.

المزيد من الموارد متوفرة على [mercycaarez.org/community-resource-guide](http://mercycaarez.org/community-resource-guide)

## Nondiscrimination Notice

Mercy Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

### Mercy Care:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address:       Attn: Civil Rights Coordinator  
                  4570 S. 44th Place, Ste. 150  
                  Phoenix, AZ 85040  
Telephone:    **1-888-234-7358 (TTY 711)**  
Email:         MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

## Multi-language Interpreter Services

**ENGLISH:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**SPANISH:** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Navajo:** Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánítti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih **1-800-385-4104** (TTY **711**).

**CHINESE:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

**VIETNAMESE:** CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**ARABIC:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

**TAGALOG:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**KOREAN:** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

**FRENCH:** ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

**GERMAN:** ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

**RUSSIAN:** ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**JAPANESE:** 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

**PERSIAN:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

**SYRIAC:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

**SERBO-CROATIAN:** OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

**SOMALI:** FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

**THAI:** ข้อควรระวัง: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)